

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI

Pusdienas no 1. līdz 4. klasei celiakija

Pirmdiena

01/11/2021

I nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
18.2.	Makaroni ar gaļu (bez glutena)	200	10,775	11,397	37,516	295,737
3.3.	Kīnas kāpostu-tomātu salāti	100	2,956	5,604	3,799	77,456
4.4L	Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4
	Rīsu galetes vai maize(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			15,153	17,487	68,121	490,479
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Otrdiena 02.11.21.						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
9.2.	Tefteļi (bez milti)	50/25	6,467	15,935	14,81	228,523
13.2a	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	4,377	4,75	27,33	169,578
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316
3.5.	Ogu dzēriens	200	0,04	0	12,424	49,856
5.6.	Rīsu galetes vai maize(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				0
Kopā			14,646	23,479	86,566	616,159
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Trešdiena 03.11.21.						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
8.1d	Vistas gaļas ar dārzeņiem	35/30	9,796	12,72	3,093	166,036
5.3.	Griķi vārīti	130	7,826	2,05	38,571	204,038
2.4a	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	1,558	5,026	4,91	16,359
12.5.	Karkadē dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	16,359
5.6.	Rīsu galetes vai maize(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				0
Kopā			21,002	20,297	73,765	561,741
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI

Pusdienas no 1. līdz 4. klasei celiakija

Ceturtdiena

04.11.21.

I nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
5.1a	Cūkgaļas kotletes (bez milti)	60	10,584	13,38	11,582	209,084
8.2.	Vārīti makaroni (bez glutena)	100	4,8	2,145	28,4	152,105
14.	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	2,267	6,205	7,013	92,965
4.4L	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4
5.6.	Rīsu galetes vai maize(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
Kopā			19,073	22,216	73,801	571,44
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Piektdiena 05.11.21.						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
14.2.	Cūkgaļas plov	200	14,58	18,012	47,2	409,228
49.	Marinēts gurķis	30	0,102	0,09	1,8	8,418
12.5.	Karkadē dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rīsu galetes vai maize(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				0
Kopā			16,504	18,603	76,191	538,207
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
13.03.2012. noteikumiem Nr.172						

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei celiakija

Pirmdiena		08.11.21.		II nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
12.2.	Vārīti makaroni ar sieru	150/20	11,961	12,758	42,637	333,214	
	satur alergēnu:7.(bez glutena)						
	Biezpiena sierīņš satur alergēnu:7.	38	4,446	9,31	10,056		
145.1.	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	60,039	
4.4L	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	42,905	
5.6.	Rīsu galetes vai maize (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886	
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				0	
Kopā			19,012	26,477	84,499	652,337	
			1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Otrdiena		09.11.21.					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
14.1.b	Vistas gaļas kotletes satur alergēnu:3.	60	9,306	10,446	11,617	177,706	
13.2a	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	4,377	4,75	27,33	169,578	
14.	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	2,267	6,205	7,013	92,965	
3.5.	Ogu dzēriens	200	0,04	0	12,424	49,856	
5.6.	Rīsu galetes vai maize (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100				0	
Kopā			17,412	21,887	73,09	558,991	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Trešdiena		10.11.21.					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
20.1a	Maltā cūkgaļa ar saldā krējumu	60	8,594	17,199	1,755	196,187	
	satur alergēnu:7						
5.3.	Griķi vārīti	100	6	1,571	29,571	156,423	
10.4.	Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	100	2,55	5,503	5,335	81,067	
4.4L	Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4	
5.6.	Rīsu galetes vai maize (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200	5,6	5	9,4	105	
Kopā			24,166	29,759	72,867	655,963	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei celiakija

Ceturtdiena

11.11.21.

II nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
246	Cīsiņi doktora bezE satur alergēnu:7	50	3,64	10,79	12,39	161,23
4.3a	Vārīti rīsi	100	3,341	1,745	34,013	165,121
11.3P	Tomātu mēce (bez milti)	15	0,246	3,005	0,28	29,149
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316
4.4L	Apelsīnu sirupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4
5.6.	Rīsu galetes vai maīze(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				0
Kopā			10,989	18,334	90,785	572,102
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Piektdiena

12.11.21.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
8.1.	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (bez milti) A7	60	9,183	12,569	3,093	162,225
8.2.	Vārīti makaroni (bez glutena)	100	4,8	2,145	28,4	
14.3.	Vitamīnu salāti	100	1,118	5,152	6,336	76,184
12.5.	Karkadē dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rīsu galetes vai maīze(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
	Auglis	100				0
Kopā			16,923	20,367	65,02	511,075
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei celiakija

Pirmdiena		15.11.21.		III nedēļa		
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
	18.2. Makaroni ar gaļu (bez glutena)	200	10,775	11,397	37,516	295,737
	3.3. Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	100	2,956	5,604	3,799	77,456
	4.4L Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4
	5.6. Rīsu galetes vai maize (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			15,153	17,487	68,121	490,479
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Otrdiena		16.11.21.				
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
	8.1d Vistas gaļas ar dārzeņiem	35/30	9,796	12,72	3,093	196,187
	5.3. Griķi vārīti	100	6	1,571	29,571	156,423
	18.3. Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316
	3.5. Ogu dzēriens	200	0,04	0	12,424	49,856
	5.6. Rīsu galetes vai maize (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Piens 2.5% -satur alergēnu: 7	200				0
Kopā			19,598	17,085	77,09	540,517
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Trešdiena		17.11.21.				
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
	5.1a Cūkgaļas kotletes (bez maize)	60	10,584	13,38	11,582	209,084
	13.2a Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	4,377	4,75	27,33	169,578
	145.1. Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	60,039
	12.5. Karkadē dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
	5.6. Rīsu galetes vai maize (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				0
Kopā			17,966	22,554	71,103	559,262
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei celiakija

Ceturtdiena		18.11.21.		III nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
20.1a	Maltā cūkgaļa ar saldā krējumu	60	8,594	17,199	1,755	196,187	
	satur alergēnu:7						
8.2.	Vārīti makaroni (bez glutena)	100	4,8	2,145	28,4	152,105	
5.4.	Burkānu-redisi salāti	120	1,36	7,126	5,428	91,286	
	satur alergēnu:7						
4.4L	Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4	
5.6.	Rīsu galetes vai maize(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100				0	
Kopā			16,176	26,956	62,389	556,864	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	
Piektdiena		19.11.21.					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
3.2.	Vistas gaļas plov	200	13,279	13,914	41,031	342,466	
14.3.	Vitamīnu salāti	100	4,8	2,145	28,4	152,105	
12.5.	Karkadē dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rīsu galetes vai maize(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				0	
Kopā			19,901	16,56	96,622	615,132	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl/	12-28.	16-29	55-113	490-750	

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei celiakija

Pirmdiena		22.11.21.		IV nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
12.2.	Vārīti makaroni ar sieru (bez glutena)	150/20	11,961	12,758	42,637	333,214	
	satur alergēnu:7.						
19.4.	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	75	2,855	4,538	3,027	64,37	
	Biezpiena sieriņš satur alergēnu:7.	38	4,446	9,31	10,056	141,798	
4.4L	Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4	
5.6.	Rīsu galetes vai maize (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886	
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				0	
Kopā			20,684	27,092	82,526	656,668	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	
Otrdiena		23.11.21.					
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
20.1a	Maltā cūkgaļa ar saldā krējumu	60	8,594	17,199	1,755	196,187	
	satur alergēnu: 7						
5.3.	Griķi vārīti	100	6	1,571	29,571	156,423	
2.4a	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	1,558	5,026	4,91	71,106	
12.5.	Karkadē dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rīsu galetes vai maize (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886	
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Auglis	100				0	
Kopā			17,974	24,297	63,427	544,277	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	
Trešdiena		24.11.21.					
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
14.1.b	Vistas gaļas bumbiņas satur alergēnu:3.	60	9,306	10,446	11,617	177,706	
	(bez milti)						
13.2a	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	4,377	4,75	27,33	169,578	
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316	
4.4L	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4	
5.6.	Rīsu galetes vai maize (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886	
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				0	
Kopā			28,009	17,99	83,049	606,142	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU EDINASANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei celiakija

Ceturtdiena

25.11.21.

IV nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
246	Cīsiņi doktora bez Esatur alergēnu:7	50	3,64	10,79	12,39	161,23
8.2.	Vārīti makaroni (bez glutena)	100	4,8	2,145	28,4	152,105
11.3P	Tomātu mēce (bez milti)	15	0,246	3,005	0,28	29,149
14.	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	2,267	6,205	7,013	92,965
3.5.	Ogu dzēriens	200	0,04	0	12,424	49,856
5.6.	Rīsu galetes vai maīze (bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				0
Kopā			12,415	22,631	75,213	554,191
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Piektdiena 26.11.21.						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
6.1.	Cūkgājas un dārzeņu sautējums	250	14,046	18,929	24,682	325,273
49.	Marinēts gurķis	30	0,102	0,09	1,8	8,418
9.6.	Ābolu sulas dzēriens	200	0,133	0	24,114	96,988
5.6.	Rīsu galetes vai maīze (bez glutena)	50	1,428	0,57	25,714	113,698
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				0
	Auglis	100				0
Kopā			15,709	19,589	76,31	544,377
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

